恢复内核

康复进度跟踪 • **12** 个月康复计划

□□□□ - □□疗□□ · □□求□□□□□ findahelpline.com

请将所有紧急/危机电话号码替换为：**findahelpline.com**

您的内核代码：_____ ☐ 预计 ☐ 确认

您的个人资料：_____ 开始日期：_____

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□——□□你□□□□展□□□□能□□□□发□□□□一□□□□告□□□□前□□□□一□□□□点□□□□□□□哪□□□□展□□□□任□□□□一□□□□要□

如何评分

翻译：

测量	1 =	5 =	10 =
心情	一触即发	可管理的	坚固，稳定
能源	起不来了。	度过难关	已准备就绪。
睡眠质量	糟糕，毫无休息。	休息一下。	深层修复
焦虑程度（数值越低越好）	压倒性的	目前状况可控。	罕见出现
渴望程度（数值越低越好）	持续的，无止境的	显著的	极少或几乎没有。
思维清晰度	浓雾笼罩。	某些功能 翻译：	清晰、锐利

第一月：生物学基础

周	心情	能源	睡眠	焦虑	渴望 (kěwàng)	清晰度 翻译：	请将所有紧急/危机电话号码替换为：**findahelpline.com**
第一周 翻译：	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com
第二周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com
第三周	请将所有紧急/危机	请将所有紧急/危机	请将所有紧急/危机	请将所有紧急/危机	请将所有紧急/危机	请将所有紧急/危机	请将所有紧急/危机求助电话号码替

□□□	□□□□

第二个月 — 生物学基础

周	心情	能源	睡眠	焦虑	渴望 (kěwàng)	清晰度	请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：**findahelpline.com** 翻译：
第五周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第 6 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第七周 翻译：	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com
第八周 翻译：	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com

第二个月的补充剂依从情况：

叶酸 (Methylfolate) ☐

维生素 B12 ☐

镁 ☐

茶氨酸 (Theanine) ☐

酪氨酸 (Warrior) ☐

其他 _____

第二个月的锻炼次数：_____ 平均睡眠时长：_____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件：_____

第二个月，本月最大的收获：_____

第三个月 — 生物学基础

周	心情	能源	睡眠	焦虑	渴望 (kěwàng)	清晰度	请将所有紧急/危机电话号码替换为: **findahelpline.com**
第 **9** 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com
第 **10** 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com
第 **11** 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com
第 **12** 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com

第三个月的补充剂依从情况:

叶酸 (Methylfolate) ☐

维生素 B12 ☐

镁 ☐

茶氨酸 (Theanine) ☐

酪氨酸 (Warrior) ☐

其他 _____

第三个月的运动次数: _____ 平均睡眠时长: _____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件: _____

第三个月，本月最大的收获: _____

第四个月：逐渐减量 + 神经化学支持

周	心情	能源	睡眠	焦虑	渴望 (kěwàng)	清晰度	请将所有紧急/危机电话号码替换为: **findahelpline.com**
第 **13** 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com
第 **14** 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com
第 **15** 周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com
第 **16** 周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com

第四个月的补充剂依从情况:

叶酸 (Methylfolate) ☐

维生素 B12 ☐

镁 ☐

茶氨酸 (Theanine) ☐

酪氨酸 (Warrior) ☐

其他 _____

第四个月的锻炼次数: _____ 平均睡眠时长: _____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件: _____

第四个月，本月最大的收获: _____

第五个月：逐渐减量 + 神经化学支持

周	心情	能源	睡眠	焦虑	渴望 (kěwàng)	清晰度	请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：**findahelpline.com** 翻译：
第 **17** 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第 **18** 周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第 **19** 周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第二十周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com

第五个月的补充剂依从情况：

叶酸 (Methylfolate) ☐

维生素 B12 ☐

镁 ☐

茶氨酸 (Theanine) ☐

酪氨酸 (Warrior) ☐

其他 _____

第五个月的锻炼次数：_____ 平均睡眠时长：_____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件：_____

第五个月，本月最大收获：_____

第六个月：逐渐减量 + 神经化学支持

周	心情	能源	睡眠	焦虑	渴望	清晰度	请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：**findahelpline.com** 翻译：
第二十一周	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第二周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第二十三周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第二十四周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com

第 6 个月的补充剂依从情况：
叶酸 (Methylfolate) ☐
维生素 B12 ☐
镁 ☐
茶氨酸 (Theanine) ☐
酪氨酸 (Warrior) ☐
其他 _____

第 6 个月已完成的锻炼次数：_____ 平均睡眠时长：_____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件：_____

第 6 个月，本月最大收获：_____

第七个月 — 环境再设计

周	心情	能源	睡眠	焦虑	渴望 (kěwàng)	清晰度	请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：findahelpline.com 翻译：
第二十五周	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com
第二十六周	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第二十七周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第二周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com

第七个月的补充剂依从情况：
叶酸 (Methylfolate) ☐
维生素 B12 ☐
镁 ☐
茶氨酸 (Theanine) ☐
酪氨酸 (Warrior) ☐
其他 _____

第七个月，已完成的锻炼次数：_____ 平均睡眠时长：_____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件：_____

第七个月，本月最大收获：_____

第八个月 — 环境再设计

周	心情	能源	睡眠	焦虑	渴望 (kěwàng)	清晰度	请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：**findahelpline.com** 翻译：
第二周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第 **30** 周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com
第三十一周	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com
第 **32** 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com

第八个月的补充剂依从情况：

叶酸 (Methylfolate) ☐

维生素 B12 ☐

镁 ☐

茶氨酸 (Theanine) ☐

酪氨酸 (Warrior) ☐

其他 _____

第八个月，已完成的运动次数：_____ 平均睡眠时长：_____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件：_____

第八个月，本月最大收获：_____

第九个月 — 环境再设计

周	心情	能源	睡眠	焦虑	渴望	清晰度	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: **findahelpline.com**
第三十三周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com
第 **34** 周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com
第 **35** 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com
第 **36** 周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com

第九个月的补充剂依从情况:

叶酸 (Methylfolate) ☐

维生素 B12 ☐

镁 ☐

茶氨酸 (Theanine) ☐

酪氨酸 (Warrior) ☐

其他 _____

第九个月：已完成的锻炼次数：_____ 平均睡眠时长：_____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件：_____

第九个月，本月最大收获：_____

第 10 个月 — 环境再设计

周	情绪	能源	睡眠	焦虑	渴望	清晰度	请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：**findahelpline.com** 翻译：
第 37 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第三十八周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com
第 39 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com
第 40 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com

第 10 个月的补充剂依从情况：
叶酸 (Methylfolate) ☐
维生素 B12 ☐
镁 ☐
茶氨酸 (Theanine) ☐
酪氨酸 (Warrior) ☐
其他 _____
第 10 个月，已完成的锻炼次数：_____ 平均睡眠时长：_____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件：_____
第 10 个月，本月最大收获：_____

第 11 个月 — 环境再设计

周	心情	能源	睡眠	焦虑	渴望 (kěwàng)	清晰度	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com
第 41 周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com
第 42 周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com
第四周 翻译:	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com
第四周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com

第 11 个月的补充剂依从情况:
叶酸 (Methylfolate) ☐
维生素 B12 ☐
镁 ☐
茶氨酸 (Theanine) ☐
酪氨酸 (Warrior) ☐
其他 _____
第 11 个月: 已完成的锻炼次数: _____ 平均睡眠时长: _____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件: _____
第 11 个月: 本月最大收获: _____

第 12 个月 — 环境再设计

周	情绪	能源	睡眠	焦虑	渴望	清晰度	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: **findahelpline.com**
第 45 周	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com
第 46 周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com
第四周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com
第四周	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为: findahelpline.com

第 12 个月的补充剂依从情况:
叶酸 (Methylfolate) ☐
维生素 B12 ☐
镁 ☐
茶氨酸 (Theanine) ☐
酪氨酸 (Warrior) ☐
其他 _____
第 12 个月，已完成的锻炼次数: _____ 平均睡眠时长: _____ 小时 是否有任何疾病或重大压力事件: _____
第 12 个月：本月最大收获: _____

年度总结

测量	第一个月	第六个月	第 12 个月	更改
平均心情	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	
平均能耗	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	
平均睡眠时间	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	
平均焦虑程度	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	
平均食欲。	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	
平均清晰度	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	
同型半胱氨酸（实验室检测）	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	目标：<10 微摩尔/升
B12（实验室检查，如果进行了检测）	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com	目标：>400 pg/mL

今年最显著的变化是：

请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：findahelpline.com

请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：findahelpline.com

您目前还在服用哪些保健品（以及您继续服用它们的理由）：

请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：findahelpline.com

您希望第二年是什么样的：

请注意：所有紧急/求助电话号码，请替换为：findahelpline.com

[redacted] — [redacted]

([redacted] [redacted] — [redacted])

[redacted] 30 [redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]/[redacted]findahelpline.com

[redacted]_____

[redacted]

[redacted]_____

[redacted]

MTHFR[redacted]_____ COMT[redacted]_____

CYP2D6: _____

[redacted]

[redacted]/[redacted]findahelpline.com

⚠ [redacted]_____

[redacted]

([redacted])

[redacted]/[redacted]findahelpline.com

[redacted]_____

[redacted]

[redacted]_____

[redacted]findahelpline.com · [redacted] findahelpline.com

findahelpline.com

[redacted]

[redacted]

[redacted]/[redacted]findahelpline.com

_____ _____[redacted]

2. _____ _____[redacted]
3. _____ _____[redacted]
4. _____ _____[redacted]
5. _____ _____[redacted]
6. _____ _____[redacted]

[redacted]/[redacted]findahelpline.com

[redacted]

[redacted]

[redacted]/[redacted]findahelpline.com

[redacted]/[redacted]findahelpline.com

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

([redacted]github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel)

[redacted] · [redacted] — [redacted] · CC0 [redacted]

([redacted]/[redacted] findahelpline.com)